

# Virtsaamispäiväkirja

Virtsaamishäiriöiden luonteen selvittämiseksi on tärkeää tietää juodun nesteen määrä, wc-käyntien määrä ja aika, kokonaisvirtsamäärä sekä mahdollinen virtsankarkailu.

Merkitse listaan vähintään kahden vuorokauden wc-käynnit kellonaikoineen ja kerralla virtsattu määrä 50 ml (0,5 dl) tarkkuudella. Kirjaa ylös myös juotu määrä 50 ml tarkkuudella sekä ajankohta.

Illan viimeinen virtsamäärä merkitään päiväsarakeeseen ja aamun ensimmäinen wc-käynti yösarakeeseen.

Nimi:

Päivämäärä:

Muita huomioita:

PVM \_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_ . \_\_\_\_\_

Päivä (valveillaolo)				Yö (nukkumisaika)			
Klo	Juominen (ml)	Virtsamäärä (ml)	Karkailu (x)	Klo	Juominen (ml)	Virtsamäärä (ml)	Karkailu (x)
Yhteensä:	ml	ml	kertaa	Yhteensä:	ml	ml	kertaa

Juotu määrä (yö + päivä) = \_\_\_\_\_ ml

Kokonaisvirtsamäärä (yö + päivä) = \_\_\_\_\_ ml

Suhteellinen yövirtsamäärä (%) =  $\frac{\text{yövirtsamäärä}}{\text{kokonaisvirtsamäärä}} \times 100\%$  = \_\_\_\_\_ ml